

散文

原载《今日云龙》 锁不住的目送

平湖之鹰

我锁着母亲,锁着她半年了。我把她的白发和叨唠锁在了四楼。她趴在阳台边,像一棵干枯的藤蔓,在阳光里呼吸,在风雨里憔悴。她在淡然地承受着岁月的眷顾。

最让母亲不堪的是,这座灰旧的小楼还不是我的家。在这个陌生的地方,母亲常独自诉说。那时的母亲是孤独而忧郁的,她的叨唠里,最大的心结是走不回月下的故乡了。

这是我工作的学校。母亲常说,无事莫入三堂。三堂,就是学堂、庙堂、祠堂。年初,我连哄带骗、好说歹说,让母亲离开了她空巢的老家。短短几天,母亲便意兴索然了。我知道,离巢的老人比老人空巢更加无助、冷清和落寞了。

年前,88岁的母亲用一根拐杖走上了暮年。她是摔伤的,卧病一年后又奇迹般地站起来了。只是两腿颤颤巍巍的,让人揪心。刚开始,母亲在我房间里走走、坐坐。一次,母亲居然一个人走下了四楼。我看见她的时候,她坐在一丛石楠树下,和一个老婆婆大声地闲聊。两位耳背的老人,大多听不清对方讲的什么,但这不影响她们交谈,她们聊得那么的开心。

可是有一回,我下班回家,母亲不见了。我找遍了整个校园,不见她的拐杖,也没听见那熟悉的叨唠声。我走出校门,看见母亲了。她坐在路边,正在揉着那条萎缩的腿脚。我很生气,大声地凶她:“谁叫你出来的?再摔一次怎么办?碰着车了怎么办?走丢了怎么办?”

母亲怯怯地看着我,像个做错事的孩子:“唉,再不出来了。我就想看看这条路能走到哪里。”我没听她细说,一把扶起母亲。我直起身的一瞬,心里微微一疼。母亲是那么轻,好像我背着的是一片叶子,又像是我背着小时候的女儿。

我背着她,轻轻地,走过一片艳阳,走过学生的目光。这以后,母亲不出去而我上班时,我便锁着母亲了。

锁着母亲的日子,我回家更勤了。我怕她摔倒了,怕她烫着了,更怕她孤独了。有次,我刚出门走出楼道,偶一回回头,母亲趴在阳台上,她一动不动地看着我。这种情形,小时候母亲送我上学、迎我回家是常见的,可这时候她的目光里多了一份依赖和不舍。

母亲是听不见我的脚步声的,她一定在心里默数着我的步履,数着我走下四楼、三楼,再看我走出一楼的那一刻。我想母亲是老了,看见我一定是她最大的心安了。母亲视力不好,目光抵达不了远方,但总能锁住儿子的背影。

阳光满天时,母亲喜欢看云,喜欢看落在阳台上的麻雀,喜欢看楼下忙碌的人影;下雨天,阳台上的母亲叨唠更多了,我想母亲此时更落寞,一定在回想着她青春的往事。

每次上班,当我落锁的那一刻,母亲便走向了阳台,她会准时地守候在阳台边。她目送着我的离去,搜寻着我渐行渐远的轨迹。当我走入石楠树下时,我闭着眼,静静地站一会,我轻轻地:“母亲,我一定会很快回来。”

记事本

原载《今日醴陵》

竹笋

宋伯航

淅淅沥沥,一场接一场的春雨,让农家房前屋后的竹园,村溪沟坡的竹林,拱出一棵棵、一簇簇竹笋。剥去带着泥土的胎衣,嫩实的笋肉便袒露在春光里,给山民的春天带来鲜嫩的滋味。

记得儿时,村河边有片茂密的竹林,是我和小伙伴玩耍的乐园。每到放学,我们在竹林里捉迷藏,打闹嬉戏,直到听村头有大人们喊自家的孩子吃饭,大家依然玩得不肯回家;就连住在竹林边的二奶奶,也经常会跑进竹林,吓唬说:“再不回家,你们大人拿着鞭子来了!”撵我们回家。

春日山竹,翠绿成荫,鸟鸣婉转,空气清新。人们早起,带上孩子,拿着铁锹,背箩提筐,钻进竹林。不多一会儿工夫,便扳得一箩一筐嫩笋,带着笑声,迎着清晨第一缕阳光与沉甸甸的收获满载而归。

扳回的竹笋,带着雨露的新鲜,夹着泥土的芬芳,鲜嫩的气息弥漫扑鼻。家人一起欢欢喜喜地剥去笋衣,鲜嫩的笋肉嫩白中带着一丝微黄。经母亲精心烹制,无论炒、炖、蒸、煮,或春笋炖肉、笋片素炒、笋蒸丸子、笋煮凉拌、笋丝煲汤……咬上一嘴或喝进口中,都能品尝出满嘴的鲜甜。

我最喜欢吃油焖笋。上世纪六七十年代,物资匮乏,一年当中,除过春节,极少吃肉。春季常常青黄不接,每家都会用竹笋填充着过日子。母亲拿春笋焯水后,切成块状;锅烧热倒入少许油翻炒,加点葱花、大蒜和酱油、白糖、咸盐,再加水,上锅盖焖8

分钟,等水分差不多收完,油焖笋出锅装盘即成。宁可食无肉,不可居无竹。儿时懵懂的我不解此意,对我来说,最幸福的就是一年都有竹笋吃。春天采回的竹笋,家人吃不完,切成笋片晒干,装袋挂置通风的房梁上,想吃现做,十分方便。

春笋入饕,菜中珍品。其味甘,富含植物纤维、蛋白质、胡萝卜素、维生素等,有开胃、助消化、增食欲的作用。还能强化机体免疫力,治疗消化不良、便秘等症。

家乡产竹,养育山民。有人专门做起竹活,编织竹筐、竹篓、竹床等生活用品,除自家用外,还能拿到集市上卖,不仅填补家用开支,还能带来副业收入。人们起屋盖房,用木头做梁,用竹编铺垫,用青瓦封顶,既结实又保暖。

随着时代变迁,家乡很少看到有人家用竹制品,从事竹篾加工的匠人也逐渐消失。家乡过去大片的竹林,如今变成桃园、苹果林。昔日一家一户的土木屋不见了,但鳞次栉比的楼房,规划整齐的农家小院,宅前院后仍有许多翠竹掩映,提醒着人们不要忘记竹笋的味道。庆幸的是,采集春笋的习俗仍然还在传承。

前天,父亲从乡下托人捎来一袋春笋,让久居城里的我与妻儿尝尝。爱人做好竹笋炒肉丝,我细细品尝着,仍是那么鲜甜,清爽不腻,香嫩鲜美,佐餐下饭,食欲大增,顿觉吃回了过去的春光和家乡的味道。



随笔

原载涪口区《涪湘》 一笼银丝卷

何金棠

今天,八岁的郑力和双目失明的爷爷起得比平时要早很多。这是因为郑力要利用期中考试后作业较少的星期日,陪爷爷去五里外的镇上赶集。爷爷眼睛没坏之前,几乎是逢集必赶,但这些年来儿子被车祸夺走、老伴因病撒手人寰,接连的打击让爷爷悲痛不已,不久就双目失明了。儿媳因不堪一家老小的重负,也在去年狠心丢下郑力改嫁出门了。这样的情况,哪里还能逢集就赶呢?今天离上次赶集已有半年多了,自然会想早点去呀!

从村到镇有过路班车,票价一块钱,便宜方便,但郑力还是问爷爷坐不坐车去,爷爷足足停了分把钟才答话。“今日天气好,水泥路好走,不坐车吧!”懂事的孙子心里明白,爷爷是为了节省两块钱。郑力“嗯”了一声,扶着爷爷慢慢上路了。一路上,爷爷问个不停,这是什么屋场呀,是不是又盖了新房子?路是不是要转弯了?这桥有栏杆吗?郑力一一回答,并把路两边的新变化告诉爷爷,如小山开成梯田,种上了水果树等。爷俩边走边说边笑,爷爷本来满脸皱纹的脸,此时也泛起了油光,洋溢着近年来难得的欢愉。

大约个把小时就到镇上了。爷俩没先去赶集,而是拐进一条巷子,到爷爷前些年赶集最喜欢的一家面食店去吃早餐,因为这里有爷爷奶奶最爱的银丝卷。“爷爷,买几个?”“买

一小笼,每人三个,够不够?”“好的。”郑力立即去柜台前付钱,但他却轻声对收钱的阿姨说,另外加三个馒头和两碗白粥,多少钱?“一共八块五毛钱。”很快,一笼银丝卷和三个馒头、两碗粥送来了。

只见郑力第一时间从笼中夹出三个银丝卷装进打包食品袋,再把包子推到爷爷面前,并扶着爷爷拿筷子的手稳稳的夹起一个卷子,要爷爷趁热吃,自己却大口吃馒头。“孙子,好吃吧?”“好吃,真香。”

“这卷子的甜香味别的店子比不上,可惜你奶奶不在了,不然,今天一定要带几个回家,哎!”爷爷说。

“爷爷,我已经买好了,明天给奶奶上坟送去。”郑力说。

“好孙子,你都想到爷爷前面去了。”眼看爷孙俩快吃完了,店里阿姨又快步送来半笼冒着热气的银丝卷。“阿姨,我们够了,不要了。”郑力说。“这是送的,今日店庆,送一笼送半笼,打包拿去。”

但郑力没有马上装袋,而是朝四面瞄了一圈,没有发现店庆的横幅,心中顿时明白了。但他还是把卷子打包了,然后敏捷地从口袋里拿出三块钱,悄悄塞到碟子下压好。

爷孙俩走出店门,就听到了不远处市场热热闹闹的叫卖声,不知不觉加快了脚步,很快就到了巷子口,忽然听到背后传来了呼唤声:“你爷俩,这钱不能收……”

科技

科普

剃成光头还会有头皮屑吗?

头皮屑太多,真是让人挺烦恼的。相信不少人都曾想过:洗头太麻烦,不洗又头屑多,不如剃光永绝后患。不过,剃了光头真的就没有头皮屑了吗?

光头有没有头皮屑困扰?

想要弄清光头有没有头皮屑困扰,我们必须先了解头皮屑的来历。

头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,头皮屑产生的过程是人体表皮细胞的角化过程,是正常现象。但是为什么我们看不见大家都顶着一头头皮屑出门呢?是因为大家都经常洗头吗?头皮屑多是因为不洗头吗?

为什么平时看不见头皮屑?

之所以大部分时间看不到头皮屑,是因为正常的头皮屑尺寸小于0.02mm,而人眼可分辨的颗粒物尺寸最小为0.1mm,也就是说我们想要看到自己的头皮屑并不容易。但是,如果我们使用了不合适的洗护产品,或者是受到外界的不良刺激,就会导致表皮细胞加速角化,出现病理性的脱屑,产生大量肉眼可见的头皮屑。

病理性头皮屑,也就是病理性脱屑,是由于受到刺激,导致头皮的生态环境平衡破坏,头皮细胞代谢异常,头皮屑增多表现。不过,并不是说只要出现头皮屑,就是病理性脱屑。不讲卫生、不洗头,确实也会间接引起头皮屑增多(虽说不是主要原因)。

洗头的目的是为了将头发(以及头皮)上多余的油脂和污垢洗干净,保持头发干净柔顺无异味以及头皮毛孔通



没有头发的保护作用,过度的日晒、气候变化等环境刺激,会直接作用在头皮上。

透。如果你不怕头发出油、脏乱、有异味……不洗头倒也无大碍。

为什么你的头屑多如雪?

导致头皮屑增多的原因不可不少,压力过大、作息不规律、洗头时水太热,或者洗护用品中含有刺激性的化学品,都可能引起头皮发红、发痒、疼痛、局部肿大等症状。此时,头部的表皮细胞代谢发生改变,皮脂腺分泌油脂的情况也受到影响(一般是油脂分泌增加),油脂大量分泌堵塞毛孔,降低头皮通透性,细菌真菌大量繁殖,破坏皮脂膜的生态环境平衡。这让头皮防御功能减弱,更多的表皮细胞死亡

和损伤,产生更多的表皮细胞代谢产物——即过量的头皮屑。科学家发现,出现大量头皮屑的时候,有一种叫马拉色菌的真菌会大量繁殖。如果人长时间不洗头的话,头皮上的油脂过多容易堵塞毛孔,汗液无法通过毛孔排出体外,头皮发痒会让你想要抓挠,增加头皮与头发间的摩擦,引起皮损。另一方面,油脂和汗液作为营养物质,会引起马拉色菌大量繁殖,导致毛囊炎,加速头皮水分流失,头发容易变得干燥粗糙。此时,头发与头皮的摩擦以及表皮水分流失的状态会刺激表皮细胞过度角化,为了减少头皮水分流失

又会刺激皮脂腺继续分泌油脂。

最后,你的头皮状态会在这个死循环中不断恶化,头皮的防御作用减弱、病菌入侵、内分泌紊乱……各种头皮问题(头皮屑、脱发等)都出现了。

剃光头有用吗?

其实,只要有头皮,就会有头皮代谢产物。而且,没有头发的保护作用,过度的日晒、气候变化等环境刺激,会直接作用在头皮上。所以光头出现头皮屑的风险一点不少。

怎么才能清爽无“屑”?

1. 根据自己的发质情况定期洗头 油性发质出油率高,可以勤洗;中性和干性发质不宜洗头太勤,2-3天洗一次就行。如果洗的频率过高,会导致头皮水分流失过多、头皮干燥、皮脂腺过度分泌。

2. 根据发质选择洗护产品 不同功效的洗护产品,各种成分的添加种类和剂量差异不小,头皮的敏感程度仅次于眼皮,所以一定要根据自己的情况选择洗护产品。

3. 洗发方法需要注意 洗头时不要抓挠头皮,要用指腹按摩;水温不宜过烫,会刺激头皮;护发素不要涂到发根,涂在发尾即可。

如果上述办法都不能缓解症状,那一定要及时寻求医生的专业帮助。医生可能会建议你使用药物进行治疗,例如一定量的B族维生素和抗真菌剂(酮康唑、吡硫鎇锌、二硫化硒等)。

(原载:蝌蚪五线谱)

株洲影视

电影推荐

哥斯拉大战金刚

主演:亚历山大·斯卡斯加德、米莉·波比·布朗、丽贝卡·豪尔、布莱恩·泰里·亨利、小栗旬、艾莎·冈萨雷斯、朱利安·迪尼森

上映时间:2021年3月26日(中国内地)、2021年3月31日(北美)

时长:112分钟 导演:亚当·温佳德

制片人:玛丽·帕伦特、艾利克斯·加西亚

剧情介绍

两位宛如神祇一般强大的对手于一场壮观的战争中相遇,彼时世界命运正悬于一线。为了找到真正的家园,金刚与他的保护者们踏上了一次艰难的旅程。与他们一道前行的还有一个年轻的孤儿——吉雅,这个女孩与金刚之间存在着一种独特而强大的紧密联系。但意想不到的是,他们在前行的航道上与愤怒的哥斯拉狭路相逢,也由此在全球引起了一系列破坏。一股无形的力量造成了这两只巨兽之间的巨大冲突,深藏在地心深处的奥秘也由此揭开。

自影片定档以来,网络上种种热烈讨论不断,观众们对这部2021年度必看好莱坞大片感到万分期待。



中影国际影城

株洲中影国际影城是中影集团在株洲成立的第一家影城,2014年12月21日开业,位于株洲天元区神农太阳城三楼,影院总面积6600余平方米,是按国家标准建造而成,设有10个激光放映厅的专业影院,其中包括1个中国巨幕电影厅和1个VIP电影头等舱,超过1700个座位,是株洲低碳环保数字化影城,更是株洲城区的文化新坐标和新亮点,它给每位观众带来全方位、立体化的视听、娱乐新感受。

株洲中影国际影城不但丰富和完善了株洲神农太阳城的文化娱乐功能,更将成为市民文化消费的新焦点,中外电影交流展示的行业新座标。2019年全厅升级成激光影城。

中国巨幕厅特色

- 1. 银幕大小23.5M x 13.5M
2. 观众厅采用高起坡,使银幕画面上下左右无遮挡地将观众包围
3. 采用两台巴可数字放映机,DOBLY服务器和JBL立体声音响系统,极具视听冲击,让观众有身临其境的感觉
4. 拥有385个座位,全部座位采用豪华可调节座椅、超宽排距、无遮挡间隔式排列,体验最佳视觉观感!

影城地址:株洲市天元区炎帝广场神农太阳城三楼
影城会员订票热线:0731-28862126
影城团购热线:0731-28862132

生活知识 公厕哪个隔间最干净?很多人都选错了

据世界厕所组织统计,每人每天上厕所6至8次,一年约2500次,人的一生约有3年时间在厕所度过。现代人生活繁忙,每天在外使用公共厕所的机会和频率远远超过家里的卫生间。那么问题来了:你一般进公厕的第几个隔间?据资料显示,许多人每次去公厕都会避开第一个隔间,也就是最靠近门口的隔间。

这是为什么呢?一是大家都认为第一个隔间一定是最多人去的,肯定也是最脏的;二是有些人比较注重个人隐私,认为第一个隔间容易在方便时被人打扰。你是不是也这样想?第一个隔间真的

最脏吗?

国外一个求真类节目做过一个实验。节目组在一间男厕所,安装了监控摄像头,准备收集4天当中4个隔间的使用次数以及细菌数量。为了确保实验顺利进行,节目组做了以下的准备:1. 在每个隔间安装机械自动计数器,通过开关门方便记录每个隔间的人流量。2. 请专业清洁人员到卫生间进行彻底清洁。确保实验检测到的细菌不是之前留下的。

第一天,主持人对使用者进行了随机采访:第一位男士说他使用了第二间;第二位说他使用了最后一间,“事实上这一整天都没有人使用第一间”。

第二天至四天,陆续有很多人使用了卫生间。

96个小时后,节目组再次对每个隔间的马桶进行细菌采集,并对机械开关统计的数据进行整理。结果显示:第一个隔间最干净!因为1号隔间的使用次数23次,是4个隔间当中使用频率最低,相对来说也是最干净的。更多人选择了位于中间位置的2号隔间和3号隔间,使用次数分别是38和34次。

这个结论恐怕和人的心理预设有关。当每个人都想着第一个隔间最脏的时候,就没有那么多人去使用它了,自然它就是最干净的了。

公厕如厕小贴士

- 1. 为了预防马桶内水花溅起,用一张纸巾或一段卫生纸,打开平铺在马桶水中,就可以解决了。
2. 千万不要蹲在马桶上如厕,容易滑倒摔伤,甚至有人曾经踩破马桶,受伤严重。
(原载:科普中国)